

7月 香川県立武道館レッスンプログラム

※都合によりプログラムの変更や休講になることがあります。ご了承下さい。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30	健康増進プログラム 9:00~10:00 田淵 裕二 休 講		フラダンス 9:00~10:00 井 久美子 7/5・19 ¥1,600		
10:00					朝ヨガ 9:45~10:45 林 ゆう子 7/7・14・21・28 ¥3,200
10:30	いきいきリズム体操 10:15~10:45 田淵 裕二 休 講	生活筋力向上@ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動) 藤田 洋一 7/4・11・18・25 ¥2,800		リラックスヨガ(木) 10:00~11:00 林 ゆう子 7/6・13・20・27 ¥3,200	
11:00			バリダンスエクササイズ 10:30~11:30 岡本 知恵子 7/5・19 ¥1,600		
11:30	生活筋力向上@ゆっくりプログラム (介護予防運動) 11:00~12:00 藤田 洋一 7/3・10・31 1回¥800				リラックスヨガ(金) 11:00~12:00 林 ゆう子 7/7・14・21・28 ¥3,200
12:00		ザ・サーキット forピギナーズ+ 11:30~12:15 藤田 洋一 7/4・11・18・25 1回¥600		ゆったりリセットヨガ 11:30~12:30 Yurie 7/6・13・20・27 ¥3,200	
12:30					
13:00			大人のための チェアエクササイズ 12:30~13:30 藤田 摩理 7/5・12・19・26 ¥3,200		
13:30	リラックスヨガ(月) 13:00~14:00 林 ゆう子 7/3・10 ¥1,600				
14:00		コンディショニング ストレッチ 13:30~14:30 藤田 洋一 7/4・11・18・25 ¥3,200		大人のためのストレッチ 13:30~14:30 藤田 摩理 7/6・13・20・27 ¥3,200	書道教室 13:00~15:00 漆原 義典 7/7・14・21 ¥1,830
14:30			姿勢改善エクササイズ 14:00~15:00 藤田 摩理 7/5・12・19・26 ¥3,200		
15:00	楽トレピラメンコ 14:30~15:30 檜 直子 7/3・31 ¥1,600				
15:30				かんたんシェイプエアロ &ストレッチ 15:00~16:00 藤田 摩理 7/6・13・20・27 ¥3,200	
16:00		機能改善脳トレ運動 15:30~16:30 藤田 摩理 7/4・11・18・25 ¥3,200	リラックス整体 15:30~16:30 藤田 洋一 7/5・12・19・26 ¥3,200		金曜日の 健康づくり教室 15:30~16:30 藤田 洋一 7/7・14・21・28 1回¥800
16:30					
17:00					
17:30					キッズ空手道 17:00~18:00 井上 博司 7/7・14・21・28 ¥3,200
18:00					
18:30			ボーンズフォーライフ 18:00~19:00 萩田 一代 休 講		
19:00					
19:30					
20:00			フラダンス 19:30~20:30 井 久美子 7/5・12・19・26 ¥3,200		
20:30					
21:00					

桃色=シンコー
水色=四 電 工

※教室と教室の間合間に人が増えないように、また、教室内や道具類の除菌清掃のため教室の開始時間が変更になっています。ご注意ください。